خطوات عظيمة

القليل من التغيير لتحقيق الكثير من الفارق

٣٦٥ درساً يومياً تتعلم من خلالها
كيفية تمالك عقلك وجسمك. يقدمها

أنتوني روبنز



مو... قائمة المبيعات على المستوى القومي، أيقظ قواك الخفية،

مقدمة

عزيزى القارئ :

مرحبا ! أعرف أنه بغض النظر عن شخصك وعن النجاح الذى حققته بالفعل فى حياتك والتحديات التى قد تواجهك حالياً ، **إلا أن رغبتك كشخص يتوق إلى النتائج هى ما دفعك لقراءة هذا الكتاب** . كرفيق فى السفر فى رحلة الحياة المذهلة ، ولك منى - عزيزى القارئ - التحية على تفانيك وإخلاصك والتزامك ، أعدك أنك إذا ركزت معى بأقصى ما لديك خلال الصفحات التالية ، فسوف تُكافأ بما يفوق توقعاتك .

إن هذا الكتاب يعتمد على أروع الأدوات ، والأساليب ، والمبادئ والاستراتيجيات التى نُشرت من قبل فى كتابى الأكثر مبيعاً " أيقظ العملاق بداخلك " ، والهدف من تأليفى لهذا الكتاب ينقسم إلى جزأين : أولهما بث روح الحماس والنشاط بداخلك ، وثانيهما تجميع الطاقة التى بداخلك لتحقيق نتائج يمكن قياسها من خلال التزامك بالقيام ببعض الأنشطة اليسيرة بصفة دائمة . ثم إن الخواطر اليومية التالية ، بالإضافة

إلى تلك الأنشطة اليسيرة التى تقوم بها ستجعلك تسير للأمام بخطى عملاقة من أجل تحسين طبيعة حياتك .

لقد أُلِّفَ هذا الكتاب ليتناسب مع طبيعة الحياة المعقدة وذلك بمساعدتك على تحويل مضمون الكتاب من فلسفات واستراتيجيات وأساليب إلى مقتطفات صغيرة تستطيع استيعابها فى دقائق معدودة كل يوم ، وسوف يتجاوز بك مجرد القوة البسيطة فى اتخاذ القرار ـ وهى خطوة أساسية فى القيام بأي تغيير فى حياتك ـ إلى الأساليب التى يمكن أن تحدد طبيعة علاقاتك ، ومدى لياقتك البدنية ، وصحتك ، ومشاعرك .

استخدم الكتاب الذى بين يديك كمصدر لكل من الأفكار والأفعال وذلك بعمل ما تراه فى صالحك ـ سواء كان ذلك بقراءة الكتاب قراءة متتابعة (وهو الأسلوب الأمثل) ، أو بالتنقل بين أقسامه ، والبحث عن الصفحات التى تستمتع بها بصورة أكبر . إن هدفى من تأليف هذا الكتاب هو مساعدتك فى تحقيق أقصى نتائج ممكنة فى أقل وقت ممكن ، وتزويدك أيضا بالمعلومات الكافية لاستخدامها على مدار عام كامل .

وإليك ثلاث خطوات بسيطة لتحقيق أقصى استفادة من هذا الكتاب : ١ـ تصفح إحدى الصفحات ، ٢ـ أمعن التفكير فيما قرأت لدقائق قليلة ، ٣ـ سجِّل فى يومياتك أو فى مذكراتك وجهة نظرك ، وآراءك ، أو ردود أفعالك لما قرأت . وقبل كل شىء ، فأنا

أوجه إليك الدعوة وأطالبك بالعمل على الفور اعتمادا على ما قرأت ، **فما جدوى الإلهام والنشاط إذا لم يؤيده العمل ؟**

وأحب أن أتوجه إليك ـ عزيزى القارئ ـ بالشكر لأنك منحتنى فرصة مشاركتك هذه المهارات ، وأتمنى أن تجد فى هذه الصفحات شيئاً مفيداً ـ حتى ولو كان جملة واحدة أو فكرة مهمة تجعلك تخطو قدماً للأمام بطريقة مختلفة ، وإذا حدث هذا ، فسوف أشعر بأنني محظوظ بالفعل .

إننى أتطلع إلى مقابلتك شخصيا يوماً ما ، وحتى ذلك الحين تذكر أن تعيش فى حب ! !

ـ " أنتونى روبنز "

الجزء الأول

أحلام المصير

اتخاذ القرارات ، وتحديد الأهداف

•

((كل شيء يبدأ بحلم)).

– " كارل ساندبرج "

١

دائماً ما نحلُم ... ونريد جميعاً أن نؤمن بأن لـدينا موهبـة غـير عاديـة ، وأننـا نستطيع أن نحدث فارقاً فى هـذا العـالم ، وأننـا نسـتطيع أن نـؤثر فـى الآخـرين بطريقتنا الخاصة ، وأن نجعل من العالم مكاناً أفضل .

ما هى بعض طموحاتك ؟ قد تكون بعض الأحلام التى نسيتها ، أو بدأت فـى التخلى عنها . إذا كانت مثل هذه الرؤية لا تـزال حيـة بـداخلك اليـوم ، فكيـف ستبدو حياتك ؟

والآن ، استرخ دقيقة لتحلم وتفكر فيما تريده بالفعل لحياتك .

٢

إن ما يؤخذ بعين الاعتبار هو ما نفعله بصفة دائمة ، لا ما نفعله بين الفينة والأخرى ، ما هو مصدر الأفعال كافة ؟ وما الذى يحدد فى النهاية من نحن ، وما هى وجهتنا فى الحياة ؟ وتأتى الإجابة : قراراتنا هى التى تفعل ذلك ، ومصيرنا يتحدد فى اللحظات التى نتخذ فيها القرار . إننى أومن **بأن القرارات ـ وليست ظروف حياتنا ـ هى التى تحدد مصيرنا أكثر من أى شىء آخر .**

٣

من كان يعتقد أن إيمان رجل هادئ ، ومتواضع ـ يمتهن المحاماة ويرفض العنف فى قرارة نفسه ـ يمكن أن تكون لديه القدرة على الإطاحة بإمبراطورية مترامية الأطراف ؟ نعم ، إن قرار " المهاتما غاندى " المتمثل فى إيمانه بعدم اللجوء للعنف كوسيلة لمساعدة الهنود فى التحرر ، أسهم فى حدوث سلسلة غير متوقعة من الأحداث .

يجب أن تدرك أن هناك قوة هائلة وراء أى قرار فردى يتم التصرف بناء عليه على الفور وبإيمان مطلق ، ويكمن السر وراء قوة القرار فى الالتزام به بقوة أمام الجميع ، بحيث لا تحاول التراجع عنه ، وفى الوقت الذى كان الجميع يعتقدون فيه أن حلم " غاندى " كان مستحيلاً ، فإن التزامه الدائم بقراره جعل من الحلم المستحيل واقعاً لا يمكن إنكاره .

ماذا يمكن أن تنجز أنت أيضا إذا استثرت فى نفسك مستوى مماثلاً من الرغبة ، والاعتقاد الراسخ ، والعمل بغرض خلق قوة دافعة لا يمكن إيقافها ؟

٤

لقد خلقناً الله جميعاً وقد منحناً مواهب فطرية تمكننا من تحقيق كل ما نحلم بـه ، بل أكثر مما نحلم به ، **إن بوابات جسور الأنهار قد تُفتح بقرار واحد ، وهو ما قد يجلب لنا السعادة أو التعاسة ، الرخاء أو الفقر ، الصداقة أو الوحدة ، الحياة المديدة أو الموت المبكر .**

أنا أطالبك بأن تتخذ اليوم قراراً يمكن أن يغير على الفور طبيعة حياتك ، أو يجعلها أفضل . أنجز عملاً طالماً أجلته ... أتقن مجموعة جديدة من المهارات ... أكثر من احترامك للناس ومعاملتهم بمودة ... اتصل ببعض من لم تتحدث إليهم منذ سنوات ، عليك أن تعرف أن كل القرارات لها تبعات ، ونتائج مترتبة عليها ، حتى إن عدم اتخاذ قرارات على الإطلاق هو قرار فى حد ذاته .

ما هي القرارات التى اتخذتها ، أو فشلت فى اتخاذها فى الماضى والتى تؤثر بشدة فى حياتك اليوم ؟ .

٥

فى عام ١٩٥٥ اتخذت " روزا باركس " قرارها بتحدى أحد القوانين الظالمة التى تميز فى المعاملة بين الأمريكيين على أساس عنصرى ، لقد كان لرفضها التخلى عن مقعدها فى الحافلة تبعات تفوق ما كان يمكنها أن تدركه فى تلك اللحظة ! هل كانت تنوى تغيير بناء وهيكل المجتمع ؟ **وبغض النظر عما كانت تقصده ، فإن التزامها بتحقيق مستوى أرقى هو ما دفعها إلى التصرف على هذا النحو .**

ما هى الأهداف بعيدة المنال التى قد تحققها إذا استطعت دعم المعايير التى تتمسك بها لحياتك والارتقاء بمستواها ، ثم اتخذت قراراً حقيقياً للعيش فى إطار هذه المعايير اليوم ؟

٦

لقد سمعنا جميعاً عن أناس تجاوزوا حدود ظروفهم كى يصبحوا أمثلة للطاقة الهائلة للروح الإنسانية .

بوسعنا جميعاً ـ أنا وأنت ـ أن نجعل حياتنا أحد الاكتشافات الأسطورية كذلك ، وذلك من خلال الشجاعة ، وإدراك أننا نستطيع أن نتحكم فى كل ما يحدث فى حياتنا . وعلى الرغم من أننا لا نستطيع دائما التحكم والسيطرة على مجريات حياتنا إلا أننا نستطيع دائما التحكم فى استجابتنا لها ، وكذلك الحال مع الأفعال التى نقوم بها نتيجة لذلك .

إذا كان هناك بعض الأشياء التى لا تشعر تجاهها بالسعادة ـ فى علاقاتك ، فى صحتك ، فى عملك ـ **فاتخذ قراراً الآن يتعلق بكيفية تغيير هذا الشيء على الفور .**

٧

كلما ازداد عدد القرارات التى تتخذها ، أصبحت أفضل فى ذلك المجال .
وكما تزداد العضلات قوة بالاستخدام ، فكذلك الحال مع قدرتك على اتخاذ القرارات .

اتخذ اليوم قرارين كنت تأجلهما : أحدهما سهل ، والآخر بعيد المنال ، إلى حد ما اتخذ قراراً بإنجازهما . وعلى الفور ، استمر فى الطريق نحو إنجازهما باتخاذ الخطوة التالية غداً . عندما تفعل ذلك ، سوف تقوم ببناء العضلة أو القوة التى من شأنها أن تغير مجرى حياتك تماماً .

٨

يجب أن يكون دأبنا التعلم من أخطائنا بدلاً من التباكى على ذكراها ، أو الشعور بأنه مقدر علينا أن نكرر نفس الأخطاء فى المستقبل . عندما تسقط مؤقتا على الأرض ، فعليك أن تذكر أنه لا فشل فى الحياة ، بل مجرد نتائج ، تأمل القول المأثور: **إن النجاح نتيجة حسن التقدير ، وحسن التقدير نتيجة التجربة ، والتجربة غالبا ما تكون نتيجة سوء تقديرك للأمور !**

ما الذى تعلمته من بعض أخطاء الماضى ، وما الذى يمكنك أن تستخدمه فى تحسين أوجه حياتك ؟

٩

ليس لزاماً أن يكون النجاح والفشل نتيجة لحدث بعينه ، فربما ينتج الفشل عن إهمال إجراء المكالمة الهاتفية ... قطع الميل الإضافى ... الإعلان عن حبك.... وبنفس الطريقة يسير الفشل على نفس هذا الدرب من القرارات الصغيرة ، وينبع النجاح من اتخاذ زمام المبادرة ومتابعتها .... والمثابرة عليها ... والتعبير بفصاحة عن حبك العميق .

ما هو أيسر عمل يمكنك القيام به اليوم لتوفير قوة دافعة للنجاح فى حياتك مستقبلاً ؟

١٠

طالما أظهرت الدراسات باستمرار أن الناجحين يغلب عليهم اتخاذ القرارات بسرعة ، ونادراً ما يعيدون التفكير فى أحد المواقف التى فكروا فيها جيداً ، وعلى النقيض من ذلك ، فإن من يلازمهم الإخفاق عادة ما يأخذون القرارات ببطء ، ويغيرون أفكارهم مراراً ، لذا فإنه بمجرد أن تتخذ أحد القرارات السليمة ، التزم به !

١١

لقد قضى ما يقرب من نصف حياته مستخدماً جهاز تنفس صناعى ، والنصف الآخر على كرسى متحرك ، وفى ظل كل تلك التحديات الشخصية ، فإنه لم يكن بالتأكيد فى موقف يُمكّنه من تحسين طبيعة حياة الآخرين ، أتحسبه كان قادراً على ذلك ؟

ويجسد " إد روبرتس " قوة اتخاذ القرار ، فلقد أصبح أول مريض بشلل رباعى يتخرج فى جامعة " بيركيلى " فى " كاليفورنيا " ، وبعد ذلك عمل مديراً لقسم إعادة التأهيل بولاية " كاليفورنيا " ؛ ولأنه مدافع قوى عن حقوق المعاقين ، فقد حاول أن يحشد الدعم ليضمن صدور قوانين تكفل حقوق هذه الفئة ، وقدَّم فى هذا السبيل أفكاراً جعلت هذه القوانين قابلة للتطبيق .

ليس ثمة أعذار . اتخذ ثلاثة قرارات الآن من شأنها أن تدعم صحتك ، وعملك ، وعلاقاتك ، وحياتك وتصرف بناءً على هذه القرارات الثلاثة .

١٢

كيف تحوِّل غير المنظور إلى شيء واضح ومرئى ؟ إن الخطوة الأولى لتحقيق ذلك هى تحديد حلمك بدقة ، **إن القيد الوحيد على ما يمكن أن تحققه هو مدى قدرتك على التحديد الدقيق لما ترغب فيه** ، لنبدأ الآن فى تشكيل ، وبلورة أحلامك ، ثم لنضع ـ على مدى الأيام القليلة القادمة ـ خطة تضمن تحقيق هذه الأحلام .



١٣

لنا جميعاً أهداف سواء كنت تعرف ذلك أم تجهله . وبغض النظر عن ماهية هذه الأهداف ، فإن لها أثراً عميقاً فى حياتنا . ومع ذلك ، فإن بعض أهدافنا مثل : ((أنا فى حاجة إلى سداد الفواتير الباهظة)) ينقصها الدافعية ، **يكمن السر فى إطلاق العنان لقوتك الحقيقية فى وضع الأهداف المثيرة بدرجة كافية لاستثارة طاقتك الإبداعية ، وإشعال الرغبة لديك .**

والآن عليك اختيار أهدافك عن وعى . حاول البدء فى أداء كل ما يستحق المتابعة ، ثم اختر الهدف الأكثر إثارة لديك ، الشيء الذى يحرمك النوم لوقت متأخر من الليل . حدد مهلة لتحقيق هذا الهدف ، واكتب فقرة تصف فيها السبب وراء ضرورة تحقيق هذا الهدف خلال تلك المهلة . هل سيكون ذلك كافياً لإثارة التحدى لديك ؟ ليدفعك فيما وراء حدودك ؟ ليكشف عن قوتك الحقيقية الكامنة ؟

١٤

هل حدث أن اشتريت جهازاً أو سيارة جديدة . ثم بدأت لا تفارق هذا الشيء فى أى مكان ؟. لماذا لم تلاحظ هذا الأمر حتى الآن ؟

والإجابة بكل بساطة هى أن هناك جانباً من مخك مسئولاً عن التخلص من كل المعلومات فيما عدا الضرورى منها لبقائك ونجاحك . **إنك لا تلاحظ الكثير مما يمكن أن يساعدك على تحقيق أحلامك ، وربما لا تستخدمه بالمرة ؛ لأنك ببساطة لم تحدد أهدافك بوضوح (أى أنك لم تدرب مخك على تمييز الأمور المهمة)** .

بمجرد أن تفعل ذلك ، فأنت تضغط على زناد الجهاز المشغل الشبكى المعقد لديك حيث يصبح هذا الجزء من عقلك مثل المغناطيس الذى يجذب أية معلومات أو فرص يمكن أن تساعدك على تحقيق أهدافك بسرعة أكبر . إن تشغيل هذا المفتاح العصبى القوى يمكن أن يحول ، أو يغير حياتك بالفعل فى غضون أيام وربما أسابيع .

١٥

إرشادات خاصة بوضع الأهداف (برمجة الجهاز المشغل الشبكى فى عقلك)

١) تعهد الآن بقضاء عشر دقائق يومياً على مدار الأيام الأربعة القادمة فى وضع الأهداف (**ملحوظة** : احتفظ بسجل دائم لهذه الأهداف فى دفتر اليوميات) .

٢) عند وضع الأهداف ، اسأل نفسك دائماً : ((ما الذى سأريده فى حياتى إذا كنت أعرف أننى أستطيع الحصول عليه بالطريقة التى أريدها ؟ ما الذى سأفعله إذا كنت أعرف أننى لا يمكن أن أفشل ؟)) .

٣) استمتع ! تخيَّل أنك عدت لمرحلة الطفولة من جديد حيث تذهب إلى أحد المحلات الكبرى عشية ليلة عيد الميلاد ، وكأنك توشك على الجلوس بين يدى " بابا نويل " ، (هل تتذكر ما كان يمثله ذلك ؟) . فى هذه الحالة من التوقع المثير ، لا شيء تطلبه يعد مستحيلاً ، ولا شيء غالٍ ، بل كل شيء فى متناول اليد ...

١٦

اليوم الأول : أهداف النمو الشخصية

إن إحساسك بسعادتك وقدراتك الشخصية ، يضع الأساس لكل الإنجازات الأخرى فى حياتك .

١) اقض خمس دقائق للتفكير فى كل الأشياء الممكنة : ما الذى تحب أن تتعلمه ؟ وما المهارات التى تريد أن تتقنها ؟ ما خصائص الشخصية التى تحب أن تنميها ؟ من تحب أن تصادق ؟ من تحب أن تكون ؟
٢) أعط كل هدف من أهدافك أجلاً محدداً (٦ أشهر ، سنة ، ٥ سنوات ، ١٠ سنوات ، ٢٠ سنة) للانتهاء منه وتحقيقه .
٣) حدد أهم أهدافك للعام القادم .
٤) فى خلال دقيقتين ، اكتب فقرة مختصرة تحدد السبب وراء التزامك الصارم بتحقيق هذا الهدف خلال العام المقبل .

١٧

اليوم الثانى : الأهداف الخاصة بالعمل ، والأهداف المادية

سواء كنت تتطلع لأن تكونٍ الأول فٍى مهنتك ، أو أن تحصد الملايين من وراء مشروعك ، أو أن تكون طالباً متخصصاً تحصل على ثروة كبيرة من وراء علمك ، فالفرصة متاحة الآن أمامك حتى تتأكد من أن ذلك الأمر يستحق .

١) اقض خمس دقائق للتفكير فى كل الأشياء الممكنة : ما قدر المال الذى تريد أن تجمعه ؟ ما الذى ترغب فى تحقيقه فى عملك أو شركتك ؟ ما مقدار ما ترغب فى كسبه سنوياً ؟ وما هى القرارات المالية التى يجب اتخاذها ؟
٢) أعط لكل هدف وقتاً محدداً (٦ أشهر ، سنة ، ٥ سنوات ، ١٠ سنوات ، ٢٠ سنة) لإتمامه .

٣) حدد أهم أهدافك للعام القادم .

٤) اكتب باختصار ، وفى دقيقتين فقرة تحدد السبب فى التزامك الصارم بتحقيق هذا الهدف خلال العام المقبل .

١٨

اليوم الثالث : الأهداف الخاصة باللعب ، والمغامرة

إذا لم تكن تعانى من ضائقة مالية ، فما هى الأشياء التى تحب أن تمتلكها أو تجربها ؟ إذا كان أمامك الآن جنى ينتظر تنفيذ كل أوامرك ، فما الذى تتمناه ؟

١) اقض خمس دقائق للتفكير فى كل الأشياء المكنة : ما الذى تحب أن تبنيه أو تشتريه ؟ ما هى المناسبات التى تحب أن تشارك فيها ؟ وما هى المغامرات التى تحب أن تقوم بها ؟

٢) أعط كل هدف من تلك الأهداف وقتاً محدداً (٦ أشهر ، سنة ، ٥ سنوات ، ١٠ سنوات ، ٢٠ سنة) لإتمامه وتحقيقه .

٣) حدد أهم أهدافك للعام القادم .

٤) اكتب باختصار ـ فى دقيقتين ـ فقرة تحدد فيها السبب فى التزامك الصارم بتحقيق هذا الهدف خلال العام المقبل .

١٩

اليوم الرابع : الأهداف الخاصة بالمساعدات

هذه فرصتك لتترك بصمتك ، لابتكار موروث يغير من حياة الناس .

١) فكِّر لخمس دقائق فى سبل إحداث ذلك ، **فكِّر كيف يمكنك تقديم يد العون . وبم ، ومن تساعد ؟ وما الذى يمكنك ابتكاره ؟**

٢) أعط كل هدف من هذه الأهداف وقتاً محدداً (٦ أشهر ، سنة ، ٥ سنوات ، ١٠ سنوات ، ٢٠ سنة) لإتمامه وتحقيقة .

٣) حدد أهم أهدافك للعام المقبل .

٤) اكتب باختصار فى دقيقتين فقرة تحدد فيها السبب فى التزامك الصارم بتحقيق هذا الهدف خلال العام المقبل .

٢٠

لا تترك مجال الهدف دون أن تخطو أولاً بعض الخطوات الإيجابية نحو تحقيقه ، والآن اقض دقيقة لتحديد الخطوات الأولى التى يجب عليك اتخاذها لتحقيق هدفك ، **ما الذى يمكن أن تفعله اليوم لتتقدم للأمام ؟** إن اتخاذك حتى لأبسط الخطوات مثل : مكالمة هاتفية ، التزام ، وضع خطة مبدئية سوف تضعك قريباً من هدفك ، ضع قائمة بالأشياء البسيطة التى تستطيع القيام بها يومياً لمدة عشرة أيام قادمة ، وسوف تضمن لك هذه الأيام العشرة ـ التى تقضيها فى إبداع سلسلة من العادات ، وتأسيس قوة دافعة لا يمكن إيقافها ـ نجاحك على المدى البعيد ، ما عليك إلا أن **تبدأ الآن !**

٢١

كيف سيكون شعورك إذا حققت جميع أهدافك لفترة عام من الآن ؟ ما الذى ستشعر به حيال نفسك ؟ إن إجابة هذه الأسئلة سوف تساعدك على وضع أسباب ملزمة لتحقيق أهدافك ، **إن وجود السبب الكافى الذى يولد القوة لديك سوف يمدك بالطريقة اللازمة لتحقيق أهدافك .**

اغتنم هذه الفرصة حتى تحقق أهم أربعة أهداف لديك لمدة عام ، وتحت كل هدف اكتب فقرة تبين السبب فى التزامك الصارم بتحقيق هذه الأهداف خلال فترة العام .

٢٢

يكمن السر وراء تحقيق أهدافك فى التكيف العقلى ، راجع أهدافك مرتين يومياً على الأقل . ضع أهدافك حيث تكون متأكداً أنك سوف تراها كل يوم : فى دفتر يومياتك ، أو على مكتبك ، أو فى حافظة نقودك ، أو على مرآة حمامك — حتى يمكنك رؤيتها أثناء الحلاقة ، أو التزين — تذكَّر ، أنك تتحرك نحو ما تفكر فيه وتركز عليه باستمرار . إن هذه طريقة ميسرة إلا أنها مهمة لبرمجة نظام الجهاز المشغل الشبكى فى عقلك من أجل تحقيق النجاح .

٢٣

إذا كانت أولى محاولاتك لتحقيق أهدافك تبدو غير ذات جدوى ، فهل ستقلع عن المحاولة وتفعل شيئاً آخر ؟ قطعاً لا !

إن الإصرار والمواظبة يفوقان كل شىء ، بما فى ذلك الموهبة حيث إنه أكثر المصادر قيمة فى تشكيل طبيعة الحياة . وعلى الرغم من ذلك ، لم يحقق أى شخص أبداً أحد أهدافه لمجرد أنه مهتم بإنجاز هذا الهدف ، بل يجب أن يكون ملتزماً ومصراً على إنجازه . أليس من الممكن أن حالات " الفشل " على المدى القصير قد تمدك بالفعل بوجهة النظر اللازمة لتحقيق نجاح أعظم فى المستقبل ؟ نعم بالطبع !

وعندما تنظر الآن إلى الوراء إلى محاولاتك غير الناجحة فى الماضى ، فما الذى تتعلمه ؟ كيف يمكن أن تستخدم وجهات النظر تلك فى تحقيق نجاح عظيم الآن ، ومستقبلاً ؟

٢٤

يستخدم كل الناجحين سواء عن وعى ، أو عن غير وعى نفس الوصفة من أجل تحقيق النجاح ، **استخدم هذه الخطوات الأربع اليسيرة التالية لتحقيق ما ترغبه :**

وصفة النجاح الشاملة :

١) حدد ما تريد . (كن دقيقاً ! فالوضوح قوة) .
٢) اعمل على تحقيق ما تريد . (لأن الرغبة ليست كافية) .
٣) لاحظ ما هو مفيد وما هو غير مفيد . (فإنك لا ينبغى أن تستمر فى تبديد طاقتك باستخدام وسيلة غير مجدية) .
٤) غيِّر طريقتك حتى تحقق ما تريد . (إن المرونة تمنحك القوة لخلق وسيلة جديدة ، ونتيجة جديدة) .

٢٥

فى أثناء سعينا وراء تحقيق أهدافنا ، فإننا غالباً نضع نتائج بعيدة المنال . هل تفكر نحلة العسل فى كيفية تكاثر الزهور ؟ كلا ، إلا أنه فى أثناء عملية البحث عن الرحيق الحلو ، تحمل النحلة ـ دون وعى ـ حبوب اللقاح فى أرجلها وتطير للزهرة التالية حيث تضع بذور بستان بيع الألوان .

وبنفس الطريقة ، **فإن سعيك وراء الأهداف المهمة ربما ينتج عنه فوائد غير منظورة للآخرين** . ربما كان قرارك بالاتصال بصديق قديم مرة كل شهر هو الذى حقق كل هذه المكاسب التى لم تكن تتوقعها .

تُرى ، أى الوسائل التى سوف يستفيد الآخرون من خلالها بجهودك اليوم ؟

٢٦

إن الغرض الحقيقى وراء أحد أهدافك هو مدى ما يضيفه لك كإنسان فى أثناء سعيك وراء تحقيقه . **إن ما يطرأ عليك كإنسان من تغير هو المكافأة النهائية .**

اقض دقيقة الآن لكتابة فقرة مختصرة تصف فيها خصائصك الشخصية ، ومهاراتك ، وقدراتك ، وسلوكياتك ، ثم المعتقدات التى تحتاج إلى تطويرها لتحقيق جميع أهدافك .

٢٧

لا تؤجل الفرح والسعادة ، فإن وضع الأهداف يعنى أنهم فى يوم من الأيام - بالنسبة لأناس كثيرين - سوف يحققون بعض الأشياء العظيمة ، وبعد أن يحققوا شيئاً عظيماً فإنهم سيكونون أقدر على الاستمتاع بالحياة . **وثمة فارق هائل بين تحقيق السعادة ، وبين أن تدفعهم السعادة لتحقيق أهدافهم .** حاول بأقصى طاقتك الاستمتاع بكل يوم من حياتك . مستخلصاً كل السعادة والفرح من كل لحظة قدر الإمكان . وبدلاً من أن تحدد قيمة حياتك اعتماداً على تقدمك لتحقيق هدف معين ، تذكر أن الاتجاه الذى تنطلق نحوه يعد أكثر أهمية من النتائج المؤقتة .

ما هى وجهتك الحالية ؟ هل تتجه نحو أهدافك ، أم بعيداً عنها ؟ هل أنت فى حاجة إلى تصحيح المسار ؟ أتستمتع بحياتك بكل ما فيها ؟ **إذا لم يكن الأمر كذلك ، فعليك أن تسعى لتغيير ذلك الواقع .**

٢٨

كم مرة سمعت مثل هذه العبارة التى تدعو للرثاء : ((هل هذا كل ما فى الأمر ؟)).

لقد كان رواد الفضاء على متن سفينة الفضاء " أبولو " والذين قضوا طيلة حياتهم تقريبا فى الإعداد للهبوط على سطح القمر تملؤهم الحيوية والنشاط فى لحظة المجد التاريخية . ومع ذلك ، أصبح بعضهم يشعر بالاكتئاب بشدة بعد عودتهم إلى الأرض ، بعد كل هذا ماذا بقى لهم ليتطلعوا إليه ؟ ما الذى يمكن أن يكون هدفا أكبر من الهبوط على سطح القمر ، واستكشاف الفضاء الخارجى ؟ ربما تكون الإجابة هى أن مثل هذا الهدف هو استكشاف عالم مجهول ربما يكون له نفس ذلك الحجم ، إلا أنه لم يكتشف بعد : **إنه الفضاء الداخلى** للعقل أو القلب .

إننا جميعا نحتاج إلى إحساس دائم بالنمو العاطفى والروحى ، حيث إنه الزاد الذى تحيا عليه أرواحنا . وعندما تقترب من إنجاز أهدافك التى تسعى لتحقيقها ، احرص على أن تؤسس مستقبلاً جديداً مهماً لنفسك .

٢٩

ما هو الهدف النهائى ؟ ربما يكون الهدف هو أن تساهم فى تحقيق شىء ذى قيمة ، **إن إيجاد طريقة لمساعدة الآخرين ـ أولئك الذين يعنيك أمرهم ـ يمكن أن تكون مصدراً دائماً للإلهام على مدى حياتنا** . هناك دائماً مكان فى العالم لأولئك الذين لديهم الاستعداد للجود بوقتهم ، وطاقاتهم ، وأموالهم ، وقدراتهم الإبداعية ، والتزامهم بذلك .

ما العمل اليسير الذى ينم عن العطف ، والذى بوسعك إظهاره لشخص آخر اليوم ؟ قرر الآن ، وافعله واحرص على تقدير الإحساس الذى ستشعر به جراء ذلك .

٣٠

لقد أدرك الممثل الكوميدى العظيم " **جورج بيرنز** " أهمية أن يكون لديك ما تتطلع إليه ، لقد لخص فلسفته فى الحياة بقوله : ((لا بد أن يكون لديك ما يدفعك لتنهض من فراشك ، لا أستطيع القيام بأى شيء وأنا فى الفراش . **إن أهم شيء هو أن يكون لديك هدف ، وجهة تتجه نحوها**)) . والآن وهو فى التسعينات من عمره ، لا يزال " بيرنز " يشحذ ذكاءه ، ولا يزال يحضر اللقاءات فى البرامج التليفزيونية ، ويظهر كضيف شرف فى الأفلام ، بل إنه قد حجز لنفسه مقعداً فى إحدى دور العرض فى لندن فى عام ٢٠٠٠ حيث سيكون قد بلغ من العمر ١٠٤ سنوات ! كيف يسهم هذا فى خلق مستقبل مهم ؟

يبالغ معظم الناس فى تقدير ما يمكن أن يفعلوه خلال سنة ، فى حين يقللون من شأن ما يمكن أن يفعلوه خلال عقد من الزمان . **ما الذى سوف تفعله بعد عشر سنوات من الآن ؟**

٣١

فكِّر فى أمر ممتع ، كان هدفاً وتمكنت من تحقيقه . ربما تكون قد واجهت العديد من العقبات فى سعيك وراء تحقيقه ، ومع ذلك ، فإنه الآن جزء من حياتك ، عندما تتبع تحقيق أحلامك الجديدة وتواجه عقبات ، تذكر: أنك مررت بهذه الحالة من قبل وقد أحرزت النجاح !

فى الواقع إن الروح الإنسانية لا يمكن قهرها . إن إرادة الفوز ـ أى إرادة النجاح ، وتشكيل مستقبل حياتك ، وتحقيق سيطرة تامة على مجريات حياتك ـ يمكن تسخيرها فقط عندما تحدد ما تريد ، وتكون على ثقة من أنه ليس لأية تحديات ، أو مشاكل ، أو عقبات أن تمنعك من تحقيق ما تريد ، إن العقبات هى مجرد نداء لتقوية عزيمتك لتحقيق أهدافك المهمة .